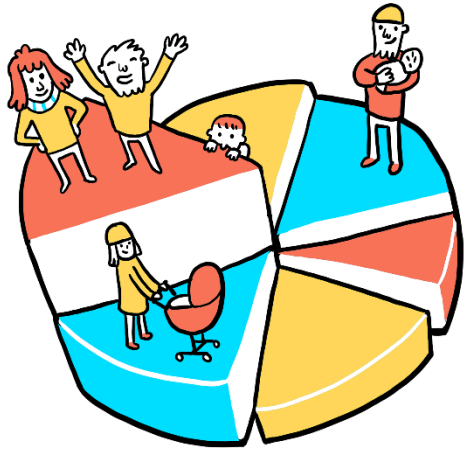


Lýðheilsuvísar Reykjavíkurborgar 2022

Lýðheilsa er skilgreind sem „almennt heilsufar í samfélagi, líkamlegt og andlegt, varðar allt frá frárennismálum til menntunarmöguleika.“

Lýðheilsa nær því yfir heilsu almennings í víðum skilningi og tengist ekki eingöngu heilbrigðismálum, heldur líka aðstæðum í samfélaginu, t.d. umhverfismálum og félagsmálum. Lýðheilsuvísar eru safn tölulegra upplýsinga er varða lýðheilsu í landinu og teknir hafa verið saman með það fyrir augum að auðvelda stjórnvöldum og almenningi fylgjast með að áhrifaþáttum heilsu og líðanar sem mögulegt er að hafa áhrif á með heildstæðu og þverfaglegu heilsueflingar- og forvarnarstarfi¹.



Lýðheilsa borgarbúa getur verið breytileg eftir þáttum sem er ekki hægt að breyta, s.s. erfðum, aldri og kyni en einnig eftir þáttum sem við höfum áhrif á og við val á vísunum er lögð áhersla á þá vísu sem við getum haft áhrif á til dæmis með áherslum í forvörnum, umhverfi sem styður við heilsueflingu o.s.frv.

Lýðheilsuvísar Reykjavíkurborgar 2022 varpa ljósi á helstu þætti lýðheilsu sem einkenna samfélagið sem við búum í. Fjölmargir þættir hafa áhrif á heilsu og líðan borgarbúa og með því að varpa ljósi á lýðfræðileg einkenni samfélagsins aukum við gagnsæi og styðjum við markvisst lýðheilsustarf Reykjavíkurborgar. Gögnin nýtast þannig þeim sem starfa á vettvangi við að koma auga á og efla þá þætti sem þarfnast frekari áherslu og þar sem eru tækifæri til heilsueflingar og forvarna.

Niðurstöður rannsókna benda til þess að birting á lýðheilsuvísunum er bæði upplýsandi fyrir almenning og tól til ákvörðunaraðila sem auðveldar að meta þörf á aðgerðum og skipulagi². Lýðheilsuvísarnir geta tekið breytingum á milli ára en val á vísunum er metið út frá gagnaöflun og niðurstöðum að hverju sinni. [Lýðheilsustefna Reykjavíkur](#) gildir til árið 2030 og á tveggja ára fresti er aðgerðaráætlun lýðheilsustefnu endurskoðuð með tilliti til gagnaöflunar, þ.á.m. lýðheilsuvísanna.

¹Embætti Landlæknis,

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item41982/L%C3%BD%C3%B0heilsuv%C3%ADsar_umfjollun_skilgreiningar_2020.pdf

² Premila Webster, Alistair Lipp, The evolution of the WHO city health profiles: a content review, *Health Promotion International*, Volume 24, Issue suppl_1, November 2009, Pages i56–i63, <https://doi.org/10.1093/heapro/dap055>

Lýðheilsuvísar Reykjavíkur hafa verið birtir síðan árið 2019 og áherslurnar eru eftirfarandi:

- Lýðræði
- Börn og ungmenni
- Fullorðnir
- Umhverfi og innviðir



Lýðræði

Hér undir eru þrír vísar sem gefa grunnmyndina af því samfélagi sem við búum í³.

Vísar	2020	2021	2022	Eining	
Íbúafjöldi (fjölgun/fækkun)	1,8	1,6	1,8	%	
Kynjahlutfall (hlutfall karla á móti konum)	1,05	1,04	1,04	%	
Íbúar ≥80 ára	3,52	3,5	3,46	%	

³ Hagstofa Íslands

Börn og ungmenni

Í aðgerðaráætlun Lýðheilsustefnu Reykjavíkur er mikil áhersla á forvarnir og þá sérstaklega á þá þætti sem við getum haft bein áhrif á með aðgerðum innan okkar fagsviða. Markmiðið er að stuðla að bættri heilsu og líðan barna og ungmenna í Reykjavík með aðgerðum sem stuðla að bættum lífnaðarháttum á borð við gæði svefns, geðrækt, samveru með foreldrum, nýtingu frístundakorts, áfengisneyslu og nikótínneyslu. Þegar vísarnir eru skoðaðir er ágætt að hafa í huga áhrif Covid á marga af þessum þáttum⁴. Vísarnir voru unnir upp úr gögnum frá Rannsóknnum og Greiningu⁵

Vísar	2020	2021	2022	Eining	
Andleg heilsa grunnskólanema - mjög góð (8.-10. b)	28,5	22,9	25,6	%	
Dagleg neysla á rafrettum (10.b)	5,8	6,1	6,2	%	
Framhaldsskólanemar sem drekka orkudrykki daglega	44,9		53,4	%	
Framhaldsskólanemar sem reyktu rafrettur 1x eða oftar s.l. 30 daga	16,7		29	%	
Grunnskólanemar sem sofa 7 klst á nóttu eða minna (8.-10.b)	42,5	44	45,5	%	
Grunnskólanemar sem upplifðu sig oft einmana s.l. viku (8.-10.b.)	12,5	12	14,3	%	
Grunnskólanemar sem meta líkamlega heilsu sína mjög góða (8.-10. b)	34,2	30,7	33,7	%	
Hafa notað marijúana 1x eða oftar á ævi (8.-10.b)	4,3	4,3	4,6	%	
Hafa notað nikótínþúða 1x eða oftar á ævi (8.-10.b)	10	11,5	9,2	%	
Hafa orðið drukkin sl. 30 daga (10.b)	8	8,8	5,7	%	
Kvíðaeinkenni (8.-10.b.)	2,55	2,8	2,9	0-9	
Nýting frístundakorts	75	75	75	%	
Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi 4x í viku eða oftar (8.-10. b)	42,8		40,6	%	

⁴ https://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_frettir/lydheilsumat-covid_ahrif-skyrsla.pdf

⁵ [ICSRA – Rannsóknir og greining \(rannsoknir.is\)](https://www.icsra.is/)

Fullorðnir

Val á lýðheilsuvísnum fer eftir þeim áskorunum sem við stöndum frammi fyrir á hverju tímabili. Vísarnir voru unnir upp úr gögnum frá Embætti Landlæknis. Þegar vísarnir eru skoðaðir er ágætt að hafa í huga áhrif Covid á marga af þessum þáttum⁶. Sérstök áhersla er lögð á andlega heilsu fullorðinna sem og neyslumynstur.

Vísar	2020	2021	2022	Eining	
Andleg heilsa, hlutfall þeirra sem meta heilsu sína slæma	25,5	29,6	33	%	
Áhættudrykkja fullorðinna, áhættusamt neyslumynstur	25,3	26,8	25,7	%	
Einmanleiki fullorðna	11,1	13,1	14,1	%	
Fullorðnir sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman	14,4	13,2	16,8	%	
Fullorðnir sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi	27,3	27,1	29	%	
Fullorðnir sem ganga eða hjóla til vinnu/skóla 3x í viku eða oftar	24,6	20,5	25,2	%	
Fullorðnir sem reykja daglega	7,6	7,5	7,3	%	
Fullorðnir sem sofa 6 klst á nóttu eða minna	25,5	22,5	24,9	%	
Grænmetis- og ávaxtaneysla fullorðinna, 5x á dag eða oftar	11,8	10,6	10,8	%	
Hamingja fullorðinna, þau sem skora 8-10 á hamingjukvarða (1-10)	57,7	54,1	52,1	%	
Líkamleg heilsa fullorðna - slæm	31,1	34,3	36,7	%	
Þunglyndislyfjanotkun	146,2	152	154,2	DþD	

⁶ https://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_frettir/lydheilsumat-covid_ahrif-skyrsla.pdf

Umhverfi og innviðir

Lýðheilsustefnan er hluti græna plansins og markmiðið er að Reykjavík verði græn lífsgæðaborg. Umhverfi og innviðir hafa mikil áhrif á heilsu og líðan fólks og það eru margir þættir sem hafa áhrif á lýðheilsu borgarbúa. Vísarnir voru unnir upp úr gögnum frá Landupplýsingakerfi Reykjavíkur, ÍTR, Strætó, Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur.

Vísar	2020	2021	2022	Eining	
Farþegar sem ferðast með Strætó innan Reykjavíkur	1,45	1,04	1,13	Farþegi/ km	
Aðgengi að almenningssamgöngum, innan við 400m frá heimili	93,6	99,7	98,7	%	
Aðgengi að grænum svæðum, innan við 300m frá heimili	96,5	99,8	99,8	%	
Lengd hjólastíga	29,5	32,9	33,9	km	
Lengd sameiginlegra hjóla- og göngustíga	794	808	811	km	
Fjöldi grenndar- og matjurtagarða	650	677	677	fjöldi	
Fjöldi bekkja	1263	1318	1320	fjöldi	
Loftmengun - svifryk yfir mörkum (má fara 35x yfir skv.reglugerð)	8	11		fjöldi	

Vísar flokkaðir eftir kynjum

Það er munur á vísum þegar vísarnir eru flokkaðir eftir kyni og er þá athyglisvert að stelpur og konur koma mun ver út er strákar og karlar á vísum sem tengjast andlegri og líkamlegri líðan og helmingur stúlkna sofa minna en 7 klukkustundir á nóttu. Þá eru karlar líklegri til þess að stunda áhættudrykkju en þeir eru líklegri til þess að ganga eða hjóla til vinnu eða skóla. Vísarnir eru unnir úr gögnum frá Embætti landlæknis og Rannsóknnum og Greiningu.

Vísar 2022	KK	KVK	Eining
Börn og ungmenni			
Andleg heilsa grunnskólanema - mjög góð (8.-10. b)	36,7	15,6	%
Dagleg neysla á rafrettum (10.b)	4,7	6,7	%
Framhaldsskólanemar sem drekka orkudrykki daglega	50,3	56,1	%
Framhaldsskólanemar sem reyktu rafrettur 1x eða oftar s.l. 30 daga	25,5	31,5	%
Grunnskólanemar sem sofa 7 klst. á nóttu eða minna (8.-10.b)	37,0	51,1	%
Grunnskólanemar sem upplifðu sig oft einmana s.l. viku (8.-10.b.)	7,9	19,1	%
Hafa notað marijúana 1x eða oftar á ævi (8.-10.b)	4,4	4,5	%
Hafa notað nikótínþúða 1x eða oftar á ævi (8.-10.b)	7,7	10,5	%
Hafa orðið drukkin sl. 30 daga (10.b)	5,7	5,5	%
Kvíðaeinkenni (8.-10.b.)	2,1	2,7	%
Líkamleg heilsa grunnskólanema - mjög góð (8.-10. b)	41,1	27,7	%
Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi 4x í viku eða oftar (8.-10. b.)	45,0	37,8	%
Fullorðnir			
Andleg heilsa, hlutfall þeirra sem meta heilsu sína slæma	29,5	36,4	%
Áhættudrykkja fullorðinna (áhættusamt neyslumynstur)	28,7	22,9	%
Einmanaleiki fullorðna	13,9	14,2	%
Fullorðnir sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman	13,8	19,6	%
Fullorðnir sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi	21,6	36,2	%
Fullorðnir sem ganga eða hjóla til vinnu/skóla 3x í viku eða oftar	26,5	23,7	%
Fullorðnir sem reykja daglega	6,9	7,7	%
Fullorðnir sem sofa 6 klst. á nóttu eða minna	25,7	24,1	%
Grænmetis- og ávaxtaneysla fullorðinna - 5x á dag eða oftar	11	10,5	%
Hamingja fullorðinna - þau sem skora 8-10 á hamingjukvarða (1-10)	52,4	51,8	%
Líkamleg heilsa fullorðna - slæm	31,0	42,0	%